

Aktionstag: Rückengesundheit

Wo:

**VHS Nordkreis Aachen
Geschäftsstelle Alsdorf
Übacher Weg 36**

Wann:

**Sonntag, 15.03.2026
10:30 - 15:30 Uhr**

Information:

**info@vhs-nordkreis-aachen.de
02404 90 63 0**

**Die Veranstaltung ist
gebührenfrei -
Anmeldung nicht
erforderlich!**

**12 Workshops und
Vorträge**

Tag der Rückengesundheit - 15. März 2026

Rück'n' Roll

**BRING
BEWEGUNG
IN DEIN
LEBEN!**



Tag der Rückengesundheit - 15. März 2026

Rück'n' Roll

**BRING
BEWEGUNG
IN DEIN
LEBEN!**



Programm

Uhrzeit	10:30 - 11:30	11:45 - 12:45	13:00 - 14:00	14:15 - 15:15
Raum 0.3 Vorträge	Pflanzliche Rückengesundheit – natürliche Selbsthilfe bei Rückenschmerzen Bernadette Vanderstraeten-Schügner, Phytotherapie- und Kräuterfachfrau	Der Rücken isst mit – durch bewusstes Essen und Trinken auch den Rücken stärken Dr. Judith Grehn, Dipl.-Oecotrophologin	Rückengesundheit im Alltag – mit physiotherapeutischen Tipps Angelika Engmann, Physiotherapeutin, Yogalehrerin	Haltung beginnt im Kopf – wie Psyche, Stress und Rückenschmerz zusammenhängen Miriam Schwarzschatz, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie
Raum 2.1	Wirbelsäule in Balance – Yoga zum Entspannen und Stärken Kara Engelhardt-Stolz, Yogalehrerin	Sanftes Yin-Yoga für einen entspannten Rücken Jana Prinz, Yogalehrerin	Yoga: Beweglichkeit der Wirbelsäule trifft Kraft Sylvia Fischer, Yogalehrerin	Stark und geschmeidig – Yoga für einen gesunden Rücken Rebecca Klinkenberg-Baum, Yogalehrerin
Raum 2.4	Rückenzeit – Haltung, Kraft und Entspannung Diana Rösner, Fitnesstrainerin	Rückenfit – stark und beweglich im Alltag Rüdiger Müller, Fitness- und Pilatestrainer	Pilates für einen gesunden Rücken Rüdiger Müller, Fitness- und Pilatestrainer	Fit von Kopf bis Fuß: Der Rücken als Zentrum Mike Arzt, Reha-Fitnesstrainer
Raum 0.6	Getränke- und Snackbar – Gesunde Kleinigkeiten für den Rücken Wera Hermanns, Ernährungsberaterin			
Raum 1.3	Meditation & Soundbath Melanda Simonsen, Yogalehrerin			

Bitte für die Übungsstunden mitbringen:

- (Yoga)Matte, Handtuch, Getränk
- Hallenschuhe (Fitness)
- dicke Socken, ggf. Decke (Yoga)

Hinweis –
für alle Angebote gilt:
Plätze nach Verfügbarkeit!